



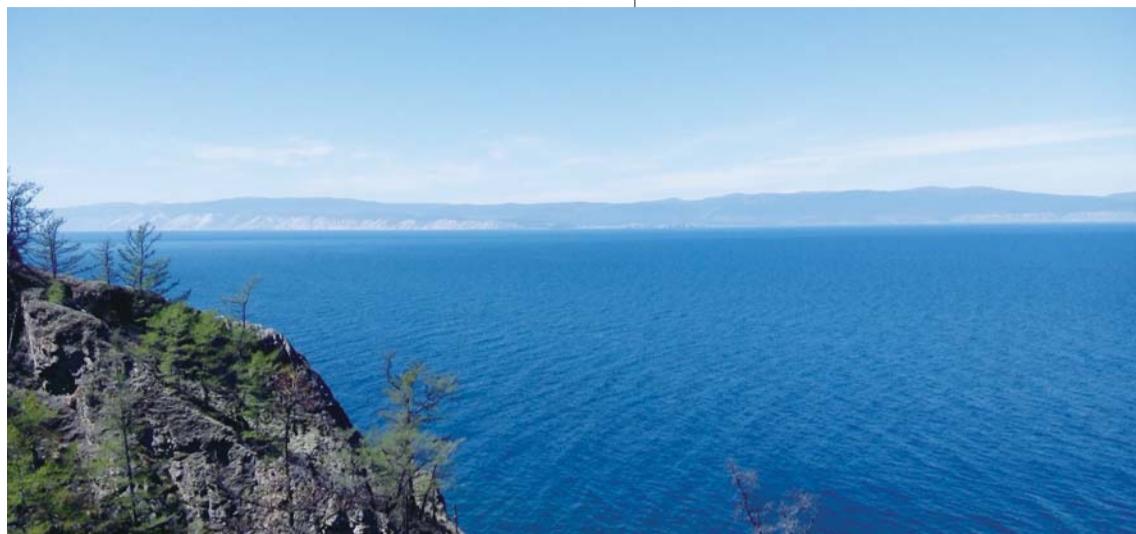
D06

2017年6月16日 星期五
编辑:张頤 美编:陈明丽

美食之旅

直指
 济南晚报 美食家工作室
 服务美食餐饮 贡献媒体力量

李健那首轻灵的《贝加尔湖畔》，让很多人对这个世界上最深、水量最大的淡水湖，萌发了美好的想象。这个在中国古代被称为北海、汉代的苏武曾在岸边牧羊的湖泊，其实离我们并不遥远，从济南机场出发，直航3个小时就能到达贝加尔湖周边的最大城市伊尔库茨克。在西伯利亚那片广袤的大地上，等待本报记者的不仅有蓝宝石一般的贝加尔湖，还有极具特色的俄罗斯美食。



贝加尔湖畔，鲜鱼汤最配伏特加

本报记者深入西伯利亚，感受俄餐的“五大领袖”、“四大金刚”

文/片 本报记者 张頤

正宗的罗宋汤是靠甜菜“出色”

伊尔库茨克是西伯利亚最大的工业城市、交通和商贸枢纽，绝大多数人去贝加尔湖，都要先乘飞机降落在伊尔库茨克的机场。

这座城市建于1651年，作为俄国人向东扩张的先头军，哥萨克骑兵曾在这里设了驻军站，现在城市里也矗立着哥萨克骑兵的铜像。飞机落地之后，记者便乘车赶往贝加尔湖，需要四五个小时的车程。途中赶上了饭点，便在路边停车，在一间木屋餐厅吃了一顿简易的俄餐，其中一道红菜汤便是哥萨克人的传统美味。

红菜汤，似乎在国内任何一家西餐厅的菜单上里能看到它的身影，不过会以另一个更加雅致的名字出现——“罗宋汤”。罗宋是Russian(俄罗斯的)译音，旧时中译，留传至今，上海人首先将此汤本土化，还创出了“海派”的名头。正宗的红菜汤，其诱人的红颜色来源于红菜，但是国内由于少见红菜，所以罗宋汤都是用番茄酱调色。

追溯来源，罗宋汤起源于乌克兰，在俄罗斯、波兰等东欧国家广为流传。这汤在过去就是普通人家糊口的主要饮食之一，家里有什么剩菜净肉就往锅里扔，与我们的东北乱炖有点相似。在战火硝烟的年代，熊熊的篝火旁，哥萨克战士喝着热乎乎的红菜汤，就着黑色粗麦大列巴面包大块吃肉、大碗喝酒的豪情，给人以无限的遐想。

红菜汤以红菜为汤底，所谓红菜其实叫甜菜，由于甜菜富含丰富的红色素，因此又叫红菜。最简单的红菜汤只有红菜、盐、糖、胡椒粉和一点柠檬汁。但记者在俄罗斯这几天吃的罗宋汤，会加进卷心菜、番茄、土豆、芹菜和洋葱等蔬菜。除了蔬菜，还要加入牛腩或用牛肉汤熬煮。

和中国繁复多姿的八大菜系不同，俄餐没有那么多套路。由于俄罗斯气候寒冷，人们要补充较多的热量，所以俄式菜一般用油比较多，多数汤菜上都有浮油，而且绝对量大实惠。



或许要在寒冷单调的日子里刺激味蕾，俄式菜口味浓厚，酸、甜、咸、辣俱全，喜欢吃大蒜、葱头。

因为气候严酷，俄餐中可用的食材并不丰富，肉类、奶类和块茎类的蔬菜是餐桌上的主角。因此俄餐有“五大领袖”——面包、牛奶、土豆、奶酪和香肠；“四大金刚”——圆白菜、葱头、胡萝卜和甜菜；“三剑客”——黑面包、伏特加、鱼子酱的说法。

湖畔架锅煮鱼汤，吃的就是个鲜香

如同没去过新疆内蒙古，就不能感知祖国之辽阔一样，到了西伯利亚，你对空间的感知也会有所提升，从车内向外望去，尽是无边的草原和山

包。经过半天的颠簸之后，车子开上了一个山头，一片碧蓝色的水域突然出现在了眼前，真让人有种大漠中寻到绿洲清泉的惊喜和不真实感。

这就是贝加尔湖，世界上最深、水量最大的淡水湖，有色楞格河等336条大小河川注入贝加尔湖，只有一条安加拉河流出，其总蓄水量为2.3万立方公里，约占世界地表淡水总量的1/5。对于江河湖泊来说，立方公里这个单位并不常用，我国所有淡水湖的总蓄水量加起来也就200多立方公里，相当于贝加尔湖的百分之一。

贝加尔湖水清澈透亮，泛着蓝色的微光，这种蔚蓝色的颜色可是小型湖泊所难以呈现出来的，而更像是一种大海的颜色。

这是因为，太阳光由红、橙、黄、绿、青、蓝、紫七种颜色

组成，这七种颜色的光，波长各不相同，从红光到紫光，波长逐渐变短，长波的穿透能力最强，最容易被水分子吸收，短波的穿透能力弱，容易发生反射和散射。光波较长的红光、橙光、黄光，射入海水后，随海洋深度的增加逐渐被吸收了。一般来说，在水深超过100米的海洋里，这三种波长的光大部分能被海水吸收，而波长较短的蓝光和紫光遇到较纯净的海水分子时就会发生强烈的散射和反射，于是人们所见到的海洋就呈现一片蔚蓝色或深蓝色了。

贝加尔湖的水深绝对能和大海媲美，因此颜色也与海洋之蓝相近。

当地向导带着记者坐轮渡上了湖中的第一大岛屿——奥利洪岛，换乘越野车之后，直奔岛的最南端而去，那里视野

最好。下车之后，眼前一片辽阔的湖面真有大海的感觉，甚至还有海浪般的潮汐不断拍打着沙滩。

经过一路奔波，也到了湖边午餐时间。向导从车里取出厨具、食材，直接在湖边搭起火灶，架上锅煮起了鱼汤！不放油不放料酒，用土豆、洋葱和彩椒作为湖鱼的配料，胡椒粒和香叶作为调料，一会锅里就飘出了鱼汤的香味。

热乎乎的鱼汤，大块的鱼肉，新鲜的素菜色拉，就着结实的俄罗斯列巴或者奶酪甜面包，再配上酒精含量40多度的本地伏特加，真是一顿绝妙的俄式风味野餐。一顿风卷残云之后，剩下的残羹剩菜也不会浪费，因为空中飞翔的海鸥会来收拾残局。

西伯利亚也能吃到羊肉包子

奥利洪岛上的常住居民有两三千人，其中大多数是蒙古人的一个分支——布里亚特人，他们属于蒙古人种西伯利亚类型，又称“布里亚特蒙古人”。布里亚特人总人口约43.6万，现主要分布在俄罗斯（尤其是伊尔库茨克周边）、蒙古国和中国的一些地方。

晚上记者住在了岛上的木屋里，房子主人就是和我们一样黑头发黄皮肤的布里亚特人。据向导介绍，去布里亚特蒙古人家里作客，好客的主人会以奶食品和面包热情款待，并在面包上涂抹“希米丹”（稀奶油）和白糖。布里亚特蒙古人的奶茶与其它地区不同。用壶将砖茶沏成浓浆，开水装在另一暖瓶中，牛奶单放容器内。喝茶时，将茶浆、开水、牛奶以每个人的的习惯兑成不同成色的奶茶，一般不加盐。

由于处在高纬度地区，当地时间晚上10点钟（与中国没有时差）我们到达木屋时，天色都还没有黑透。主人端出了布里亚特包子作为夜宵招待了记者一行。这个包子看上去和国内的蒸包没什么区别，它的馅料就地取材，以西伯利亚当地特产优质羊肉为主料，再加点草原野韭菜调味，此外不加其他任何调料，也不放蔬菜、大葱等其他辅料，但吃起来鲜香可口，不膻不腻。再配上一杯柠檬红茶，又是一顿美味。